



علل شایع:

این بیماری معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در کارهای ظریف و تکراری ایجاد می شود و اصولاً به دنبال انجام مکرر کارهایی که با دست و مچ انجام می شود علائم بروز می کند. شیوع این بیماری در خانم های خانه دار، بین سنین 30 تا 40 سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب ها و مکانیک های خودرو و رانندگان ماشین های سنگین بیشتر است. این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری ها از جمله روماتیسم های مفصلی، شکستگی ها و صدمات نیز مشاهده می شود.

عوارض احتمالی:

خطر التهاب تاندون ها در بیمارانی که با وجود گرفتاری مچ دست و بروز علائم به همان فعالیت های سابق ادامه می دهند، وجود دارد. افزایش فشار روی کانال کارپال و نرسیدن خون به این ناحیه موجب از دست دادن تحرک مچ دست و صدمات عصبی جدی و ماندگار می شود.

تشخیص:

پزشک جهت تشخیص بیماری اقدامات زیر را انجام می دهد:

- گرفتن تاریخچه بیماری که کمک بسیاری به تشخیص می کند.
- انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک
- گرفتن نوار عصب
- در مواردی که بیمار علائم بالینی واضح نداشته باشد از ام.آر.آی جهت تشخیص بیماری استفاده می شود.

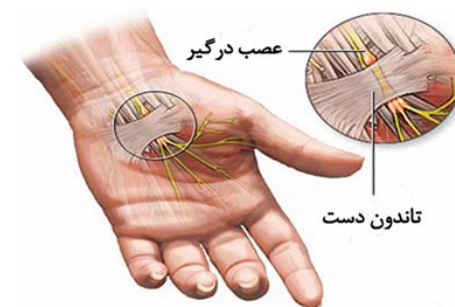
شرح بیماری:

تنگی کانال عصب مچ دست را سندرم تونل کارپال یا C.T.S می گویند.

علائم بیماری زمانی بروز می کند که کانال عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می شود.

علائم:

- با توجه به شدت درگیری علائم زیر ممکن است در فرد بروز نماید:
- درد
- در انگشت شست، نشانه و میانی است به سمت ساعد و بازو هم کشیده می شود.
- شب ها درد افزایش می یابد.
- با افزایش استفاده از دست مانند زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می یابد.
- با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می یابد.
- بی حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می شود.
- احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می شود و در موارد شدیدتر حتی شانه ها هم درگیر می شوند.
- فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد
- عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست
- تغییر شکل ناخن ها و خشکی پوست دست و انگشتان
- حساسیت به سرما



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

بیماری تونل مچ دست

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic



رژیم غذایی و تغذیه:

زمانی که به این عارضه دچار شده اید رژیم غذایی بهتر است مملو از ویتامین B6 باشد. این ویتامین را می‌توانید در غلات، جگر، دل و قلوه، حبوبات و همچنین سبزیجات سبز تیره بیابید.



در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت افزایش درد و حساسیت بیش از حد
- چنانچه علائم دیگری مانند باقی ماندن ادم، تغییر رنگ، و تعریق بیش از حد مشاهده شود.
- در صورت کاهش حس و حرکت دست
- در صورت مشاهده علائمی مانند عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد

از حرکات تشدید کننده درد پرهیزید.

پیروی از برنامه‌های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگان‌های اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری می‌کند.

از خم کردن مچ دست پرهیزید.

زمانی که در حالت دراز کش هستید دست خود را بالاتر نگه دارید.

از دست سالم برای استفاده از موس کامپیوتر استفاده کنید.



فعالیت:

در صورت ابتلا به این بیماری برنامه فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

حرکات شست و انگشتان درون گچ به طور ملایم (2 تا 3 روز بعد از عمل) انجام شود.

فعالیت‌های سبک معمولاً 2 تا 3 هفته بعد از جراحی و فعالیت‌های سنگین‌تر تا 2 الی 3 ماه شروع شود.

از فعالیت‌هایی که سبب افزایش فشار بر دست می‌شود اجتناب کنید (گرفتن، چنگ زدن)

درمان:

- درمان حمایتی شامل:
- محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن
- استفاده از آتل (یک وسیله بی حرکت کننده)
- ورزش
- درمان جراحی: در صورتی که با اقدامات غیرجراحی مشکل برطرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می‌شود
- جراحی معمولاً علائم را برطرف می‌کند به ویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد. در این عمل رباطی که بر روی عصب مدیان مچ دست می‌گذرد برش داده می‌شود و بدین وسیله فشار از روی عصب و مچ دست برداشته می‌شود.

توصیه‌های لازم در درمان حمایتی:

- با رعایت توصیه‌های زیر می‌توانید راحت‌تر با این عارضه کنار بیایید که این موارد شامل:
- از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می‌شود خودداری نمائید
- استرس به همراه فعالیت می‌تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش به سزایی در کاهش درد دارد.
- در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح استفاده آن را یاد بگیرید.
- توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود می‌کند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد می‌شود ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد می‌شود.